22｜如何通过练习，让自己变得更聪明？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧

时长 10:12 大小 18.71M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，聪明和努力哪个更重要？如何通过练习，让自己变得更聪明？

关于聪明和努力哪个更重要，我在《个人成长 30 讲》里，也有提到。但我觉得这部分内容，也十分为学霸课所需要，为了体系的完整，这里也特地为其留一个位置。这两个课程，其它部分的内容，是完全不同的。

好了，闲话少叙，我们进入正题。

01

聪明和努力到底哪个更重要？一直以来，我们听说过各种不同的看法，但其实也没人能得出一个绝对的结论。

我们暂且把这个问题放下，从另一个角度切入：更看重聪明的人，和更看重努力的人，谁更有可能取得好的成果，实现自己的目标？

答案是，看重努力的人。为什么？我们先来看一个研究。

心理学家 Carol Dweck 做过一个实验，她找了一些十岁的孩子，随机分成两组，让他们做道题。

之后，对第一组那些完成题目的孩子说：你真聪明。对第二组那些做得不错的孩子说：你真努力，你很认真。

你应该感受不到其中的差别，没关系，我们接着说第二部分研究。接下来，她让两组孩子从两道题目中选一道去做，一道“很简单”，另一道“非常之困难”，“但是他们能够从中学到很多”。

巨大的差别出现了：被夸聪明的第一组孩子，有五成选了简单的题目；被夸努力的第二组孩子，有九成选了非常之困难的题目。

嗯？为什么？之后会揭晓答案。我们先继续看第三部分的研究。

她继续让两组孩子做一道非常难的题目，基本上可以说无法解答。“聪明”组几乎没坚持多久，非常沮丧，很快就放弃了；而“努力认真”组，坚持了很长时间，而且很享受这一过程，虽然最后也没能解开这道题，但他们很少有负面情绪。

发现问题了吗？被夸奖“聪明”，只要做事的时候遇到困难，你就非常容易陷入自我怀疑和沮丧，立刻放弃；而被夸奖“努力认真”呢？

重视努力让孩子拥有一个 TA 自己能掌控的变量，这会让他们认为自己能掌控自己的成功。（Carol Dweck 语）

而重视天赋，会让我们秉持固定型思维，认为聪明与否是无法改变的。我们不敢去尝试有难度的事情，因为如果失败了，就意味着我们是不聪明的。

如果一个人相信自己是“努力认真”的，被灌输的观点是：因为我“努力认真”，我才做到了这件事；如果目前还没成功，是因为我还没足够努力认真。那么 TA 就是成长型思维，TA 会认为现状是可以改善的，能力是可以提升的。在遇到困难时，TA 会想着靠更多的“努力认真”去解决问题，而很少会因为对自己的怀疑而放弃。

02

现在大家应该很清楚看重聪明和看重努力，究竟有多大的差别了。接下来，我们继续探讨，智商是天生的吗？有没有后天得到提升的可能性？

事实上，在最近二十年里，关于“智商”到底是受先天因素还是后天环境影响？研究者的看法有了很大的转变：从一开始认为答案是“两者皆有，但大部分还是遗传”，到现在认为“两者皆有，但大部分是环境”。（威廉厄姆《为什么学生不喜欢上学？》）

此处需要引入一个重大的发现，叫做“弗林效应”：从 1932 年到 1978 年间，整个美国，人们的 IQ 分数，有非常大的变动，从 100，到接近 115，逐步增长。

引起这种显著变化的原因，不可能是遗传，因为总的基因库的变动是非常缓慢的。“弗林效应”说明，环境对智能有不可忽视的影响。

环境是什么？是你的练习，是你后天所接受的练习的内容、练习的质量，以及练习的积累量。

那么，基因不重要吗？当然重要，非常重要。弗林和同事比尔·狄更斯提出的另一个设想是：基因的作用，是使人更可能探寻某个特定的环境。

比如说，如果你个子生来就比较高，你会更愿意去打篮球，经过不断地练习，你的篮球技术很好。但是请注意，是后天环境，是“练习”，让你篮球打得好，而不是因为你个子高，不是因为你的基因、天赋或者智商。

说了这么多，是要让你知道，“智能是可以改变的，我们可以提高智能。”（《为什么》）

想学好某件事物，做好某项工作，提高智能的方式，就是练习和努力。

03

我们习以为常的想法是：聪明的人，不需要怎么学习也可以学好；如果我需要很努力学习，才能得到好成绩，那就说明我不聪明。

这是错误的观念。

就像是我说过的，有些人比你学得快、记得快，不一定是因为 TA 比你有天赋，更可能是因为 TA 已经有了很多知识储备，所以能更快速地发现新知识与旧知识之间的联系。

有时候一个人反应极其迅速，是因为有了大量练习，熟能生巧，以至于脱口而出。

这些人，他们看起来很聪明，极其聪明，而这些聪明，很大一部分，要归功于“练习”和“努力”。

但是，我们平时做的练习也不少啊，学英语学了那么多年，写作文写了那么多年，说话说了那么多年，结果还是不太好，没取得什么成绩。

问题出在哪里呢？

《刻意练习》这本书给出了答案，它将那些低效的练习，定义为“天真的练习”，也就是说，只是简单地重复做某件事，比如一说学英语，就闷头背单词。

刻意练习，才是真正能够提升能力、让你变聪明的方式。刻意练习有 4 个特点：

1> 目标要明确。

看一本书、学一个科目，你要知道自己的目的是什么，需要回答哪些问题，记住哪些东西，最终达到怎样的效果。

否则，你很容易照单全收，觉得什么信息都不容错过。

2> 做事时需要极其专注。

3> 需要及时看到反馈，并进行调整。

比如用考试，来发现自己哪里做得不足。

用冷冷的话来说就是，比输入更重要的，是输出；用输出，来指导自己如何输入。“输出”包括考试、写作、闭卷回忆等等。

或者，让老师和专家来指出你的不足，给予你有效的建议。

4> 走出舒适区。

如果一直在舒适区里练习，你的水平只能得到维持。当你觉得吃力、觉得有点应付不了的时刻，才是真正提升的时刻。

没错，练习，尤其是高效的刻意练习，可以让我们变得更聪明。但需要承认的一个事实是，有些人确实拥有更高的天资。天资与练习哪个更重要？天资不如人，还有无努力的必要？

这些无法量化、很难证实的事情，不是我们需要考虑的问题。我们永远，都只能在自己可以掌控的地方，做出改善和努力。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、与看重聪明的人相比，看重努力的人，更有可能实现自己的目标。心理学家的研究表明，被夸奖聪明的孩子，遇到困难时容易沮丧，很快就会放弃；而被夸奖努力的孩子，能够坚持很长时间，并且享受解决问题的过程。

2、这是因为，重视聪明，是固定型思维；而重视努力，让孩子拥有一个 TA 自己能掌控的变量，会让他们认为能掌控自己的成功。他们拥有成长型思维，相信现状是可以改变的，

能力是可以提升的。如果事情还没有做成，那是因为自己还不够努力。所以，不会轻易放弃。

3、环境对智商有很大的影响。练习，尤其是高效的刻意练习，可以让我们变得更聪明。刻意练习有 4 点原则：

目标要明确。

做事时需要极其专注。

需要及时看到反馈，并进行调整。

走出舒适区。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 4 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 21 | 学霸为什么学什么都快？有哪些可以借鉴的方法论？

下一篇 23 | 教你利用“双加工理论”，有效提高学习能力

精选留言 (11)

写留言

磕盘
2021-06-22

看过没有收获的原因是，作者用功去收集了一些资源，整理成了一篇可以读的文章。 没有什么新意也没有触动。只是拿成长型思维和固定性思维，刻意练习这些网上学习方法所处可见的内容，根本解释不通智商和聪明。

2

进化菌 神
2021-06-26

学习学习，有学也要有习。
这里的习就是刻意练习啦，为什么要练习呢？比如游泳，看似很简单，如果不下水去感受、去练习，那是学不会的。
刻意练习注重目标感，还需要根据练习得到反馈与做出调整。当然，要注意的是，练习不要太舒服，比如为了考试练习题目，总是做那些已经没毛病的题目会给人一种好努力的...
展开

2

jg4igianshu
2021-06-23

刻意练习，注重闭环思维。练习-反馈-调整-输出

展开

2

信仰年轻
2021-07-12

22 | 如何通过练习，让自己变得更聪明？

1、聪明不可得，唯有努力（努力是唯一自己能hold住的变量）
2、刻意练习（目标明确+做事专注+及时反馈+走出舒适区）

展开

test
2021-07-10

可以练习：需要踮起脚尖才能达到的目标。

展开

1

coder.js
2021-07-09

笔记 📒

努力 > 聪明

正确的努力，可以变聪明...

展开

coder.js
2021-07-09

努力的方向也很重要，比如做了半天的PHP，最后发现 Js 都想抢它饭碗。。。就很杯具。

而且一味的埋头苦干也不行，如果方向错误，最后受挫的只会是自己。

1 1

锋
2021-07-02

关键词：重视努力 固定/成长型思维 环境影响智商 刻意练习↑↑↑
①重视努力可以让我们掌握控制自身的变量，掌握通往成功的道路。
②成长性思维认为我们不断成长，解决难题。

③高质量的训练是可以让我们的智商增加的，手段就是刻意练习
④刻意练习包含四个点：目标明确；专注；看到反馈；走出舒适区。...
展开

1

ls 神
2021-06-23

如果不聪明，就要足够的努力
展开

作者回复: 嗯，无论是否聪明，我们都应该努力，因为努力是我们唯一能自己去掌控的维度

天然
2021-06-21

1. 努力比聪明重要：努力是成长型思维，可持续改善，聪明是固定型思维，易否定自己
2. 弗林效应：智商逐年增加的现象
3. 智商可提高：先天基因决定潜质，后天练习可激发潜质
4. 刻意练习：明确的目标、极度的专注、及时的反馈、走出舒适区

展开

Grey
2021-06-16

天不生聪明
展开